



第8回 ISMSJ 学術集会 サテライトシンポジウム 上質な睡眠を得るための光環境とは？

近年、24 時間型社会となり、またスマートフォンやゲーム機の普及など、私たちの夜の過ごし方は変わってきました。加えて、LED が汎用されるようになり、急速に光環境が変化してきています。現代の日本は、夜になっても昼間のような明るさを保つことができる光環境があるわけですが、そのことが睡眠のタイミングや質を悪化させる要因にもなっています。

一方、昼間の環境はどうかといいますと、朝日や日中の光が充分入らない家屋、建物が随分見受けられます。節電が主流となっているなかで、日中から点灯しにくい状況がありますが、実はこのような日中の光の剥奪がヒトの眠りを低質にしているとの研究結果も出ています。私たちの健康に、睡眠が重要な役割を担っていることは随分知られてきましたが、その睡眠が光環境と密接な関係にあることは、それほど周知されていません。

そこで、今回は、「光」の生理学的な作用を中心に、時間生物学的観点から質の良い睡眠をとるにはどうすればよいのかを山仲先生に、最近問題になっているブルーライトなど、LED を含めたヒトに及ぼす光の影響について、工学系の立場から小山先生にお話していただきます。また、職場環境に焦点を当て、上質な睡眠を確保できるための条件とは何かを高橋先生に、若い人たちの日常生活下では、現在どのような問題が生じているのかを長年この問題に取り組んでいる樋口先生に概説していただきます。ついで高齢者を取りまく光環境が、生体リズムや夜の睡眠・昼間の活動に及ぼす影響について、光療法を含めて三島先生に話していただきます。どのような「光」の用い方がヒトの眠りを改善し、あるいは劣化させてしまうのでしょうか。私たち臨床の現場にいるものだけではなく、現代の光環境に関心のある非会員の方々にもぜひ参加していただければと思います。

企画責任者 香坂 雅子（特定医療法人朋友会石金病院）

日時 2016 年 8 月 7 日（日曜日）9:00～12:00

会場 神戸国際会議場 501 号室

定員 150 名

対象 睡眠関連疾患の総合診療（スリープヘルスの増進も含めて）に興味のある医師、歯科医師、看護師、保健師、臨床検査技師、心理士、睡眠研究者、睡眠相談員

参加費 第 8 回 ISMSJ 学術集会参加者：無料（名札を提示してください）
サテライトセミナーのみ参加：3,000 円

協賛 有限会社オーバー・ザ・トップ / 京セラ株式会社

第 8 回 ISMSJ 学術集会
参加者は無料
(名札を提示して下さい)

プログラム

9:00～9:10 挨拶
9:10～9:35

生物時計と睡眠～生体リズムを調節し質のよい睡眠を～

北海道大学大学院教育学研究院
健康体育学分野生活健康学研究室

山仲 勇二郎先生

9:35～10:00

光環境から睡眠と覚醒をとらえる

京都工芸繊維大学 情報工学・人間科学系
小山 恵美先生

10:00～10:25

職場の光環境と健康な睡眠

独立行政法人労働安全衛生総合研究所
高橋 正也先生

10:25～10:40 休憩
10:40～11:05

日常的な夜の光環境は睡眠や生体リズムに作用するか？

九州大学大学院芸術工学研究院
デザイン人間科学部門ユーザー感性学専攻
樋口 重和先生

11:05～11:35

高齢者を取り巻く光環境 どこが問題か、いかに対処するか

国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所・精神生理研究部
三島 和夫先生

11:35～12:00 総合討論

サテライトシンポジウム 事前申し込み用紙

このたびは第8回 ISMSJ 学術集会サテライトシンポジウム「上質な睡眠を得るための光環境とは？」にお申し込みいただき、ありがとうございます。必要事項をご記入の上、下記学術集会事務局まで FAX をお願いいたします。

FAX 送信をもってお申し込み完了となりますが、FAX 受領のお知らせはいたしません。ご心配な方は、送信直後に事務局までお問い合わせください。

尚、申し込み確認のため本用紙を当日ご持参いただきますようお願いいたします。

ご連絡いただきました情報は本シンポジウムの手続きのみに使用させていただきます。
個人情報は適切な安全対策の下に管理し、ご本人の同意なく第三者への開示、提供は致しません。

お名前	
ご所属	
ご職業	医師（診療科 ） ・ 歯科医師 臨床検査技師 ・ 看護師 ・ 歯科衛生士 その他（ ）
ご連絡先 (TEL)	

FAX 送付先 03-5206-7757

お問い合わせ先

東京都新宿区神楽坂 4-1-1 第 8 回日本臨床睡眠医学会学術集会事務局

TEL : 03-5206-7431

FAX : 03-5206-7757

学術集会公式サイト：<http://www.ismsj8th.net>